Rok VI. Nr. 2.

PRZEWODNIK GIMNASTYCZNY

„SOKOŁ“

ORGAN TOWARZYSTW GIMNASTYCZNYCH.

WYCHODZI W POŁOWIE KAŻDEGO MIESIĄCA.

REDAKCJA WE LWOWIE ULICA ORMIAŃSKA L. 29; ADMINISTRACJA PLAC KAPITULNY L. 7.

Prenumerować można: w Administracji, w Zakładzie Tow. gimn. „Sokół“ l. 8 ul. Zimorowicza i we wszystkich księgarniach.

Cena prenumeracyjna:	Rocznie	Półroczn.
Miejscowa bez przesyłki	1 zł. 20 ct.	65 ct.
„ z przesyłką	1 „ 30 „	70 „
Zamiejscowa „ „	1 „ 50 „	80 „

Numer pojedynczy bez przesyłki 15 ct.

LUTY 1886

Przedpłata roczna z przesyłką pocztową pod opaską:

Do Królestwa polskiego, Litwy, Rosji	1 rs. 50 kop.
„ W. Ks. Poznańskiego, Prus i Niemiec	3 marki
„ krajów związku poczt. Europy i Stanów Zjed. Ameryki	5 franków.
„ „ innych, podług taryfy poczt. z doliczeniem opakowania itd.	

O wpływie gimnastyki na narząd trawienia

napisał

Dr. Ż. Krówczyński.

„Szczęście nasze zawisło od zdrowia, a zdrowie od trawienia. Bogactwa, zaszczyty i oklaski tłumu zaledwie zdołałyby wynagrodzić utratę nieocenionego źródła rozkoszy, wypływającego z harmonijnego współdziałania wszystkich naszych czynności organicznych; często też ludzie, znajdujący się na najwyższych szczeblach hierarchji społecznej, zazdrościć muszą dzieciom i zwierzętom tych przyjemności, jakich one doznają z dobrego trawienia. Klęski nawidzające rodzaj ludzki a pochodzące z najrozmaitszych przyczyn, nabierają większej siły przy niestrawności, gdyż ona osłabia siły człowieka, niszczy jego wytrwałość, skłania go do opieszałości a nawet i do rozpaczy wiedzie. Łatwiej natomiast znosimy biedę i więcej mamy odwagi do walczenia z przeciwnościami losu, kiedy jesteśmy zdrowi, a zdrowi być możemy wówczas tylko, kiedy dobrze trawimy“. Powyższe słowa znakomitego fizjologa angielskiego dosadnie malują doniosłe znaczenie trawienia dla całego organizmu i jego wszystkich bez wyjątku narządów i czynności. Godziwą więc będzie rzeczą, zapoznać się nie tylko z narządem ale i z czynnościami jego, choćby dlatego, aby ustrój przez ciągłe baczenie na narząd trawienia utrzymywać w błogiej co do skutków równowadze — w zdrowiu, tak pożądanem dla wszystkich ludzkich czynności.

Znając budowę anatomiczną całego narządu trawienia i wszystkich jego części składowych łatwiej zrozumiemy dobroczynny wpływ gimnastyki na jego czynności czyli na trawienie i odpowiedniemi ćwiczeniami będziemy umieli ułatwić trawienie i z niem ściśle połączone przyswajanie i zużytkowanie pokarmów.

Narząd pokarmowy rozpoczyna się jamą ustną, w której zęby spełniają pierwszą czynność a ważną ze względu na ułatwienie w trawieniu dalszem, mianowicie rozdrabniają one stałe pokarmy, które podzielone na drobniejsze części dostępniejsze są dla dalszych przemian. W jamie ustnej mieszają się rozdrobnione stałe pokarmy z wydzieliną ust, znaną pod ogólnem mianem śliną, która jest mięszaniną wydzielin małych gruczołków, ułożonych w błonie śluzowej jamy ustnej, wydzieliny gruczołu przyusznego, podjęzykowego i podszczękowego. Jak więc widzimy, na wyrabianie się śliny, składają się cztery rodzaje gruczołów a nazwy świadczą o tychże siedzibie. Pod wpływem śliny przechodzą stałe pokarmy dalszą przemianę i podczas gdy alkaliczna ślina przemienia skrobię (krochmal) pokarmów na cukier — pokarmom nie zawierającym skrobi służy ona bądź jako osłona ułatwiając połykanie, bądź usposabia rozdrobnione cząstki do rozpuszczania, przez co one w żołądku i kiszkach odpowiedoio przeobrażone łatwiej do krwi się dostają. Na płynne pokarmy nie zawierające skrobi ślina nie działa, a tylko wpływa na ich większe rozpuszczenie. Tak płynne jako też stałe pokarmy, przechodzą z jamy ustnej do jamy gardła, a stąd do połyku, stanowiącego szeroką cewę wzdłuż i na przedniej płaszczyźnie kręgów przebiegającej, której wilgotna błona śluzowa nie stawia przeszkód dla dostania się pokarmów do żołądka, a które mimo to nie łatwo dostawałyby się do żołądka, gdyby nie ruch robaczkowy połyku, wywołany kurczeniem się pokładów mięśni znajdujących się w błonie śluzowej połyku, żołądku i wszystkich kiszek. Aby dokładniej poznać części składowe narządów trawienia, opiszemy warstwy żołądka, przechodzące w dalszym biegu na kiszki. W tym celu przedstawmy sobie przecięty podłużnie żołądek i rozłożony na równej powierzchni i zewnętrzną swą stroną ku dołowi zwrócony. Górną powierzchnię tworzyć będzie w takim razie błona śluzowa właściwa, pod którą znajduje się warstwa tak zwana podśluzowa z ułożonymi w niej gruczołami, pod nią znajdują się dwie warstwy mięsne jedne okrężnie a drugie podłużnie przebiegające, a wreszcie najniżej ułożona jest błona surowicza, która też tworzy zewnętrzną powłokę żołądka i kiszek. Największa część gruczołków w żołądku ułożonych, wydziela kwaśny płyn, zwany sokiem żołądkowym, którego działanie nie ogranicza się na dalszem rozdrabnianiu pokarmów, ale przedewszystkiem sok żołądkowy, przemienia pokarmy białkowate jak n. p. mięso jajka i t. d. na miazgę, w której części składowe mięsa, znajdują się już w postaci rozpuszczonej, płynnej i tym sposobem miazga może być przez naczynia krwionośne i mleczne czyli chłonne wessaną i do krwi dostać się może. Przemiany istot białkowatych nie uskutecznia sam sok kwaśny żołądka, ale także ferment zwany pepsyną, która do trawienia jest niezbędnie potrzebną i ułatwia

działanie soku żołądkowego na pokarmy. Proces trawienia nie odbywa się w jednej chwili, a rozmaite pokarmy rozmaicie długiego czasu do strawienia wymagają, zamknięcie zakończenia żołądka, skupioną warstwą mięśni tak zwanym odźwiernikiem wstrzymuje zawartość żołądka, a otwierający się tylko dla strawionych pokarmów, odźwiernik ułatwia, że one dostają się do kiszek. Tutaj znowu z innymi wydzielinami spotykają się przemienione w miazgę pokarmy i tak w najbliżej żołądka znajdującej się kiszce dwunastnicą zwanej, działa nie tylko sok alkaliczny kiszkowy lecz także sok gruczołu po za dwunastnicą się znajdującego a trzustką zwanego. Działanie soku trzustkowego jest zbliżone do działania śliny na pokarmy skrobiowate, tenże sok oraz żółć wytwarzana wątrobie, która równie jak sok trzustkowy przez osobne przewody do dwunastnicy się wlewa, działa na tłuszcze i oleje w pokarmach się znajdujące, pod wpływem tych soków w emulsję się przeobrażające, a ta emulsja czyli zawiesina łatwo się do naczyń chłonnych dostaje.

Przewód pokarmowy 25—30 stóp długi składa się w dalszym ciągu z tak zwanej kiszki cienkiej, która w dalszym biegu łączy się z kiszką grubą, a dalsze trawienie odbywa się pod wpływem soku jelitowego w kiszce cienkiej, podczas gdy w kiszce grubej resztki strawionych pokarmów utracają pożywne części, aby tylko nieużyteczne części z ustroju były wydalane. Oto w krótkich rysach obraz przeobrażeń pokarmów w przewodzie trawienia, które jak powiedziano przemienione na miazgę i płyn mleczny, już to przez naczynia krwionośne, już przez naczynia chłonne dostają się do krwi a stąd do ogólnego obiegu krwi, i z nią do poszczególnych narządów i tkanin, które krwią się odnawiają. Poprzednio wspomnieliśmy, że począwszy od połyku we wszystkich kiszkach posuwa się pokarm względnie miazga i mlecz skutkiem ruchu robaczkowego kiszek, który to ruch ułatwia nie tylko posuwanie się pokarmów, względnie zawartości kiszek, ale równocześnie przyspiesza wessanie mlecza. Im raźniejszy ruch robaczkowy i im silniejsze działanie soków do trawienia służących, tem doskonalsza musi być przemiana pokarmów i ich przyswajanie, a na jakość i ilość tych soków, dzielnie wpływa ruch, jakim jest gimnastyka — ułatwiająca także w wysokim stopniu wessanie pokarmów. Każdy z doświadczenia wie, że pod wpływem ruchu, zwiększa się łaknienie, a to jest następstwem szybszego strawienia, zależnego od doskonalszego trawienia. Ruch bowiem wpływa w pierwszym rzędzie na zwiększenie się soków do trawienia służących, pod wpływem szybszego krążenia krwi, jakość tych soków jest lepszą — szybszy ruch dzielnie wspomaga ruch robaczkowy kiszek, przez który cząstki pokarmów niezdolne do strawienia, króciej w kiszkach przebywają a przemienione pokarmy, łatwiej do krwi się dostają i wreszcie szybszy obieg krwi rozprowadza pożywne części z pokarmów otrzymane po całym ustroju.

Aby dokładniej uwydatnić korzystny wpływ gimnastyki na trawienie, przypatrzmy się pobieżnie przyczynom i skutkom niestrawności. Brak zębów nie dozwala na odpowiednie rozdrobnienie pokarmów, a ślina mało rozdrobnione nie łatwo rozpuszcza; tem trudniej działa na nie sok żołądkowy, przez co pokarmy dłużej w żołądku zalegać będą, a gdy sok kiszkowy równie nie tak dokładnie strawi jak w stanie prawidłowym — mniej się wytworzy z pokarmów miazgi i mniej dostanie się mlecza do krwi. Pomijamy, że tym sposobem mniej pożywnych składników z pokarmów przyswaja sobie ustrój, co w każdym razie nie jest rzeczą obojętną — a wskażemy na skutki utrudnionego trawienia, które wytężają organa trawienia i zbytecznie go osłabiają.

Jeszcze jednak ważniejszym a niekorzystnym czynnikiem jest to zjawisko, że pod wpływem niedokładnego trawienia w narządzie całym gromadzą się niestrawione części, tak samo szkodliwie na ustrój jak trucizny działające i w tym fakcie leży główna przyczyna, że zaburzenia w trawieniu zgubnie na cały organizm działają. Po tem przedstawieniu rzeczy każdy pozna, że nietylko od jakości pokarmu zależy doskonałość trawienia, ale zarazem od doskonałości z jaką narząd swą czynność spełnia, a na który ruch w ogólności a w szczególności gimnastyka racjonalna zawsze bardzo korzystnie oddziaływa.

O postawie ciała
i środkach do osiągnienia dobrej postawy u młodzieży w nauce gimnastyki

rozprawa

W. Frohberga

z niemieckiego przełożona przez

Walentego Kowalówkę.

O produkcjach gimnastycznych wydaje każdy, czy to gimnastyk czy nie, swój sąd nie tyle podług trudności wykonania, ile raczej sposobu wykonania, t. j. o ile ćwiczenie wykonano nadobnie. Okoliczność ta powinna by być tak dla gimnastyków jako też i nauczycieli gimnastyki ważną wskazówką postępowania w nauce. Jeżeli ćwiczenia gimnastyczne mają się upowszechniać, powinniśmy się gorliwie starać pozyskać dla naszych celów nawet tych, których gimnastyka dotąd nie zainteresowała.

Osiągniemy to jednak nie przez popisy w ćwiczeniach bardzo trudnych, które wywołują podziw, ale i lęk zarazem na widok siły i odwagi nieustraszonej gimnastyków, i do przystąpienia nie zachęcają, lecz przez roztropne zachowanie miary i nieustanne usiłowanie, aby w ćwiczeniach tych przestrzegano zasad piękna.

A czynić to należy ze względu na niewtajemniczonych i gimnastyków. Usiłowanie takie jest nieposlednim środkiem wzbudzenia u ucznia zmysłu estetycznego, gdyż tenże na własnej osobie przepisy piękna uwidoczniać musi.

Z czasów zamierzchłej starożytności dowiadujemy się, że zwycięzcy w zapasach odbywanych w pięciu na igrzyskach greckich mieli najpiękniejsze kształty ciała, i nie omylimy się w przypuszczeniu, że twórcy nieśmiertelnych dzieł rzeźby greckiej, upatrzyli sobie nie jeden model na arenie igrzysk i zapasów gimnastycznych.

Życzyć sobie tedy najusilniej wypada, aby gimnastycy na estetyczne wykonanie ćwiczeń więcej zważali, niż dotąd, gdzie się więcej dbało o pokonanie trudności, o pokazanie siły.

Chłopcy i młodzież dorosła, którą przyroda sama obdarzyła szczęśliwą proporcją członków w budowie ciała, pięknym silnym wzrostem, a do tego jasnym umysłem, wykonają wszystko co u drugich widzą bez szczegółowego naprowadzania i z zachowaniem należytej postawy ciała. Nie wielu jest jednak takich, którzy powyższymi darami celują. Większość naszych uczniów jest mniej szczęśliwą. — U jednych jest siła ale też i ołowiana ociężałość, drugim nie brak żywej ruchliwości, nie dopisuje im jednak siła. Innym nakoniec zbywa na wszystkich przyrodzonych siłach, a takich wątłych nieboraków napotykamy wszędzie. Mozolna to wprawdzie i niewdzięczna praca, tak mało od natury wyposażonych wyćwiczyć o tyle, aby bez ważnych usterek co do postawy osiągli to, co planem zakreślono; żaden jednak nauczyciel gimnastyki nie powinien zaniedbać użycia wszystkich środków do tego celu służących i prowadzących.

Nim wskażę środki, którychby uczyć należało, aby uczniów doprowadzić do należytego wykonywania ćwiczeń, podam w krótkości znamiona dobrej postawy ciała.

Przy ćwiczeniach, należy uważać za rzecz bardzo ważną, aby młodzież przyzwyczajano do wyprężonej i nieruchomej postawy zasadniczej, której zachowania przestrzegać należy nie tylko przed zaczęciem nauki, lecz także i po ukończeniu takowej bez osobnego przypominania. Jak doświadczenie uczy, mniej się błądzi w trzymaniu nóg, niż tułowia i głowy, dlatego też na te ostatnie części szczególną baczność zwracać należy. Tułów ma być wyprostowany, barki cofnięte, pierś naprzód wypuklona, głowa ma się wznosić z ramion prostopadle do góry a wzrok prosto poziomo przed siebie zwrócony. Ramion i rąk nie należy bardzo wyprężać, a cofa się je w tył o tyle przy zwartych palcach, aby wielki palec padał na szew od spodni.

Do takiej postawy powinien gimnastyk tak nawyknąć, jak nawyka do niej żołnierz na czarodziejskie hasło: Baczność! Przypatrzywszy się jednak naszej młodzieży na boisku lub murawie, gdy się zbiera na ćwiczenia lub przeglądy, widzimy, jak niejeden zamiast piersi brzuch naprzód wydaje, głowę pochyla a przy zwieszonych ramionach, ręce na przednią powierzchnię uda wysuwa. Właśnie w tak prostych rzeczach powinniśmy młodzież szkolną i dorosłych gimnastyków do zachowania szlachetnej postawy tak przyzwyczajać, aby u nich nie dostrzeżono w postawie i ruchu braku sprężystości.

Omówię teraz ćwiczenia w postawie zasadniczej, wykonywane, i ćwiczenia z tej postawy się zaczynające. — Przy wznoszeniu, machaniu i krążeniu ramion i nóg, — (szczególniej rozkroczą) należy stawy wyprężyć — gdyż to jest istotnym znamieniem pięknego wykonania.

Przy pchnięciach ramion, wymaga się szybkiego wyprężenia ramion, przyczem pięść ma się poruszać ściśle w kierunku pchnięcia.

Przy podnoszeniu kolan wymaga się prostokątnego zgięcia w kolanie, a przy podnoszeniu pięt ostrego wyprężenia stóp na zewnątrz rozsuniętych. Ćwiczenia w przysiadach tych, wypada niepięknie przez pochylanie naprzód tułowiu, a kołysanie w stopie przez to, że pięty nie stykają się wzajemnie. Ćwiczenie w wypadzie jest wtenczas wzorowem, gdy noga na której tułów się opiera całą stopą o podłogę spoczywa i mocno się wypręża, noga zaś wypad czyniąca silnie się w kolanie zegnie. Wypad taki można wykonać tylko wtenczas nadobnie, gdy stopy są od siebie na krok oddalone.

Znamieniem pięknego męskiego chodu jest silny, pewny krok, w którym stopa całą podeszwą stąpa, nie zaś lekkie ciche suwanie po podłodze.

Przystąpimy do ćwiczeń odbywanych na przyrządach. Nie podobna nam wszystkich wymieniać tu ćwiczeń, dlatego też tylko o zasadniczych pomówimy.

„W zwieszaniu“ i „podporze“ trzymać trzeba głowę prosto, jak w postawie zasadniczej, biodra i kolana należy wyprężyć, przyczem krzyże naprzód się wyginają. Szczególnie ważnem jest trzymanie stóp i te się nietylko najzupełniej wypręża, aby się utworzył jak największy kąt rozwarty ale i na zewnątrz zwraca. Ciągle się jeszcze nawet u wprawnych gimnastyków napotyka to mylne zapatrywanie, jakoby piękną rzeczą było, przy wyprężonych nogach zwierać nietylko pięty, ale i przody stóp: a przecież to prawidłom piękna się sprzeciwia, bo inaczej musiało by to zsuwanie nóg przy staniu i chodzeniu być również zgodne z pojęciem estetycznem.

Wyprężanie bioder, nóg i stóp, jak też szybki przechód ze zgięcia do wyprężenia członków należy uważać za najważniejszy warunek pięknego wykonania. Przy ruchach złożonych i połączeniach ćwiczeń wymaga się nakoniec nadobnego zaokrąglenia całokształtu ćwiczeń.

Zwróćmy się teraz do środków, jakich nauczyciele używać winni, aby uczniów usposobić do należytej postawy w ciągu ćwiczeń. Jednym ze środków do osiągnięcia tego celu jest odpowiedni wybór materyału do ćwiczeń. Podawać należy ćwiczącym się tylko to, co ich zdolności odpowiada, gdyż gimnastyk tylko takie ćwiczenie pięknie wykona, nad któremu zupełnie panuje. Nie uczyni zaś tego, gdy się czegoś żąda nad jego siły. W tym względzie łatwiej jest kierować oddziałem gimnastyków co do siły i zręczności równych niż klasą obejmującą uczniów wprawdzie równego wieku, ale różnego uzdolnienia.

Zdarza się jednak często w towarzystwach gimnastycznych, iż nauczyciele wybierają zatrudne ćwiczenia już to z braku znajomości rzeczy, już to ze zrozumiałej lecz nagannej skłonności, aby przez wykonanie trudnych rzeczy błyszczeć w obec uczniów. Ci jednak odchodzą niezadowoleni z boiska, bo odbywszy kilka pierwszych ćwiczeń, reszcie po daremnych usiłowaniach podołać nie mogą.

Nie mogąc nabrać miłego poczucia iż coś wykonać potrafią, nie nabędą też bodźca wewnętrznego do dalszego doskonalenia się. Należy tedy nauczycielowi powściągać swe chęci, aby jak najwięcej dokazać, i własne popędy godzić z rozumną metodą stopnio-

wania trudności. W ograniczeniu materyału okazuje się prawdziwy mistrz.

Nie trzeba też popadać w drugą ostateczność, i podawać za mało, uczniowie bowiem zmuszeni odbywać ciągle łatwe rzeczy, w których już nabrali biegłości, nie będą się starali wykonywać ćwiczenia z należytą uwagą i dokładnością. Ten błąd spostrzega się częściej w szkołach, niż w towarzystwach szczególniej, gdzie początkujący nauczyciele gimnastyki udzielają. Ci bowiem starając się uczynić zadość fundamentalnej zasadzie nauczania: „Postępuj od łatwiejszego do trudniejszego“, materyał ćwiczeń zanadto drobiazgowo rozdzielają. W takim razie zakradają się do młodocianych serc ubezwładniające nudy i zabijają wszelką ochotę do pracy. — Trzeba więc bez pedantycznego rozdrabniania, wprowadzać ćwiczenia, nie bojąc się, iż się niezachowaniem należytych przechodów od jednego ćwiczenia do drugiego obrazi zasady logiki. (Dok. nast.)

Zarys ćwiczeń na poręczach

przez

Antoniego Durskiego.

(Ciąg dalszy).

W podporach możemy wykonywać:

α) uginanie i wyprężanie w dół przedstopi;

β) skurcz i rzut nóg. Nogi możemy skurczać wstecz (przedudzia do tyłu), lub wprzód (kolana ku piersi) i takowe rzucać (prostować) w dół — wstecz — wprzód — w bok i to bądź jednonóż t. z. jedną nogą kilkakrotnie, bądź naprzemianóż t. z. jedną poczem drugą nogą, bądź równonóż t. z. obiema nogami równocześnie.

γ) podnoszenie i opuszczanie nóg, bądź jednonóż, bądź naprzemianóż, bądź równonóż i to w kierunkach: wprzód — w bok — wstecz.

δ) wykroki — rozkroki — przekrzyżowania i łączenia nóg wyprostowanych, przyczem równocześnie obie nogi ruchy wykonywają.

ε) wytrzymania nóg w pewnem położeniu przez kilka sekund, jakto: skurcz nóg wstecz — skurcz nóg wprzód, bądź jednonóż, bądź równonóż, wykrok — rozkrok i t. p.

η) zwracanie tułowia w lewo i w prawo.

ϑ) podnoszenie tułowia wstecz, przy skulonych krzyżach.

Również jako ćwiczenie przygotowawcze możemy uważać:

5. podpór leżący (I—II) (tylko poprzek), który w ten sposób wykonywamy, gdy znajdując się w powyżej poznanych podporach, nogi stopami o poręcze oprzemy, przyczem nogi w kolanach prostujemy i krzyże miernie wyginamy. Ciężar ciała obecnie jest rozłożony, chociaż przeważnie wspiera się na rękach.

Nogami możemy się opierać:

α) obiema na obu poręczach.

β) obiema na jednej poręczy (zwłaszcza przy ćwiczeniach dziewcząt).

γ) jedną na jednej poręczy, druga noga wolna.

Prócz tego możemy się nogami opierać wstecz (za sobą), lub wprzód (przed sobą), z czego wynika.

a) podpór leżący przodem, gdy twarzą do poręczy jesteśmy zwróceni, a nogi wstecz się opierają środkową krawędzią stóp na poręczach.

b) podpór leżący tyłem jeśli tyłem do poręczy jesteśmy zwróceni a nogi wprzód się opierają środkową krawędzią stóp.

W obu razach możemy się podpierać bądź oburącz t. j. obiema rękami bądź jednorącz (II) t. j. jedną ręką, druga wolna.

Po powyższych wyjaśnieniach zrozumiałemi są ćwiczenia:

α) podpór leżący o ramionach prostych 1. przodem, 2. tyłem.

β) podpór leżący o ramionach ugiętych 1. przodem, 2. tyłem.

γ) Podpór leżący na przedbarkach 1. przodem, 2. tyłem.

δ) podpór leżący na barkach 1. przodem, 2. tyłem. a mianowicie:

aa) oburącz — obunóż,

bb) oburącz — jednonóż,

cc) jednorącz — obunoż,

dd) jednorącz — jednonóż.

6. Zmiany podporu wynikają, jeśli z jednego podporu bezpośrednio (t. j. nie wracając do postawy na ziemię) przechodzimy w inny podpór i na odwrót. Znając elementa ćwiczeń, na podstawie metody kombinacyjnej zestawiamy takowe w ćwiczenia złożone.

Ważniejsze podajemy:

a) Z podporu o ramionach prostych — do tegoż o ramionach ugiętych (II) i na odwrót (II).

b) Z podporu o ramionach prostych — do podporu na przedbarkach, naprzemianrącz (II), równorącz (III) i na odwrót bądź rzutem (t. j. szybko) (II—III), bądź ciągiem, (t. j. zwolna) (III—IV).

c) Z podporu o ramionach prostych — do podporu na barkach przodem (III), lub tyłem (IV).

d) Z podporu na barkach przodem — do podporu na rękach bądź o ramionach ugiętych (III), bądź prostych (IV) i to bądź rzutem, bądź ciągiem, bądź wychwytem. Ostatnie ćwiczenie wykonywamy następnie: W podporze na barkach przodem wznosimy nogi i tułów w górę powyżej poręczy tak, by ciężar ciała padał na oś ramion, poczem skurczywszy nogi ku piersi, niemi silnie skośnie w górę rzucimy i za pomocą tego rzutu przechodzimy wyprostowanemi ramionami do podporu na rękach.

e) Z podporu o ramionach prostych — do podporu leżącego bądź przodem bądź tyłem i to o ramionach prostych (I) lub ugiętych (II) i na odwrot.

f) Z podporu o ramionach ugiętych — do podporu leżącego (II), bądź przodem, bądź tyłem, lub o ramionach ugiętych, lub prostych.

g) Z podporu leżącego przodem o ramionach prostych

α) do tegoż na rękach o ramionach ugiętych i na odwrót (I).

β) do tegoż na przedbarkach i na odwrót, naprzemianrącz (I) równorącz (II).

γ) do tegoż na barkach i na odwrót, uginając ramiona (III) wyprężonemi ramionami (IV).

Na zasadzie powyższych przykładów nie trudnem będzie nauczycielowi rozwinąć i inne ćwiczenia złożone.

B) Gromada druga: Pochody i poskoki.

Cechą tej gromady jest postępywanie rękami po poręczach (w niniejszym wypadku w podporze), przyczem ciężar ciała przenosimy z miejsca na miejsce. Pochody wynikają, jeśli jedna ręka po drugiej, poskoki, jeśli obie równocześnie, zmieniając swe miejsce, postępują.

Pochody i poskoki wykonywamy tylko w podporach poprzek (z pominięciem podporów na przedbarkach i na barkach) i to bądź na miejscu (złudne), bądź naprzód, bądź wstecz.

Możemy też kombinować pochody i poskoki, a mianowicie:

α) pochód na miejscu — pochód wprzód (t. z. lewa— prawa na miejscu, lewa — prawa naprzód).
β) pochód na miejscu — pochód wstecz.
γ) pochód na miejscu — poskok wprzód (t. z. lewa— prawa na miejscu, obie naprzód.
δ) pochód na miejscu — poskok wstecz.
ε) pochód naprzód — poskok naprzód (t. z. lewa— prawa — obie, naprzód).
η) pochód wstecz — poskok wstecz.
ϑ) pochód naprzód — pochód wstecz (t. z. lewa— prawa naprzód, lewa — prawa wstecz).
ι) pochód naprzód — poskok wstecz (t. z. lewa — prawa naprzód, obie wstecz).
κ) pochód wstecz — poskok wprzod.
λ) poskok naprzód — poskok wstecz.

Wszystkie pochody (prócz złudnych) cenimy o jeden, poskoki zaś o dwa stopnie trudności wyżej, jak podpory same. (C. d. n.).

Petycja Sokoła w Sejmie.

Nad petycją Towarzystwa o udzielenie zasiłku na wykończenie budynku, przeszedł Sejm na posiedzeniu XXVI. obecnej sesji do porządku dziennego.

Ponieważ w dyskusji zabrał głos p. Romanowicz, który gorąco popierał prośbę Towarzystwa, przeto, aby dać obraz całego przebiegu tej sprawy, podajemy wyciąg ze sprawozdania stenograficznego.

Sprawozdawca p. ks. Władysław Sapieha (czyta):

Pozycja 63. Szkoła gimnastyczna we Lwowie „Sokoł“ (L. pet. 492).

Uchwałą z dnia 7. Grudnia 1885 polecił Wysoki Sejm komisji szkolnej, aby petycję Wydziału Stowarzyszenia gimnastycznego „Sokoł“ we Lwowie, proszącego o subwencję na wykończenie gmachu na szkołę gimnastyczną, ze stanowiska wychowania publicznego zbadała i komisji budżetowej z opinią swoją odstąpiła. Wywiązując się z danego polecenia, przekazała komisja szkolna rzeczoną petycję komisji budżetowej z następującą opinią:

„Komisja szkolna nie wdając się ani w ocenienie przedłożonych przez Wydział „Sokoła“ rachunków budowy, ani też w rozbiór tej kwestji ze stanowiska budżetu krajowego na r. 1886., a wychodząc wyłącznie ze stanowiska potrzeb naszego wychowania publicznego, petycję lwowskiego „Sokoła“ usilnie popiera“.

Komisja budżetowa nie zapoznaje zasług, jakie Towarzystwo „Sokoła“ od lat 15 położyło na polu nauki gimnastyki w naszym kraju. Zakład ten niezaprzeczenie wprowadził u nas naukę gimnastyki, jako środka wychowawczego, na racjonalne tory, tak przez udzielanie nauki tej uczniom szkół średnich, jak też przez kształcenie nauczycieli gimnastyki. Zważywszy jednak, iż Wysoki Sejm od chwili powstania Towarzystwa co roku z funduszu krajowego udziela dość znacznej subwencji na pomnożenie środków utrzymania rzeczonego Towarzystwa, a następnie z uwagi, iż uchwałą z dnia 19. Października 1882. przeznaczył już Wysoki Sejm 3.000 zł. na wybuwanie sali gimnastycznej, — ze względu na konieczną potrzebę oszczędności w budżecie krajowym komisja budżetowa wnosi: Nad petycją Wydziału Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł“ o udzielenie subwencji na wykończenie budowy gmachu na szkołę gimnastyczną, Sejm przechodzi do porządku dziennego“.

Po otwarciu dyskusji udzielił p. Marszałek głos p. Romanowiczowi, który przemówił temi słowy:

Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł“ wniosło petycję z prośbą o zasiłek na wykończenie budowy gmachu.

Petycję tę przydzielono komisji szkolnej a następnie budżetowej wychodząc z założenia, że pierwszy głos mieć powinna komisja szkolna ze względu na znaczenie szkół gimnastycznych w systemie wychowawczym, a następnie komisja budżetowa ze względów finansowych Komisja budżetowa wniosła jednak przejście do porządku dziennego nad petycją o udzielenie zasiłku na wykończenie budowy, a we wniosku swym przytacza wniosek ostateczny komisji szkolnej, nie przytaczając jej motywów.

Już z tego wniosku komisji szkolnej przekonujemy się jak wielką wagę przykłada ona do nauki gimnastyki, bo powiada (czyta): Komisja szkolna nie wdając się ani w ocenienie przedłożonych przez Wydział „Sokoła“ rachunków budowy, ani też w rozbiór tej kwestji ze stanowiska budżetu krajowego na r. 1886.“, bo to do niej nie należy „a wychodząc wyłącznie ze stanowiska potrzeb naszego wychowania publicznego, petycją lwowskiego „Sokoła“ usilnie popiera“.

(mówi) Miałem zaszczyt być referentem tej sprawy w komisji szkolnej i pozwolę sobie powiedzieć słów parę o motywach, które nas do tego wniosku spowodowały.

Wiadomo, że wychowanie fizyczne młodzieży naszej jest w najwyższym stopniu zaniedbane, że kiedy w całym świecie nauka gimnastyki jest uważaną jako najpotężniejsza dźwignia fizycznego wychowania, a zarazem i moralnego wyrobienia pewnej siły, pewnego poczucia tej siły, pewnej żywotności w młodem pokoleniu, gdy w całym świecie nauka ta pielęgnowaną jest troskliwie i starannie — u nas jest ona prawie zupełnie zaniedbaną.

Nie mam swego sprawozdania w ręku i nie mogę przytoczyć cyfr, które wykazują, jak małą jest frekwencja uczniów szkół gimnazjalnych i realnych na naukę gimnastyki, a wykazałaby ona, że frekwencja jest tak małą, że bezwarunkowo nie można powiedzieć, ażeby nauka gimnastyki była rzeczywiście w szkołach uprawianą. — To pochodzi nie tylko stąd, że nie są wyznaczone w budżecie szkolnym państwa dostateczne fundusze na naukę gimnastyki, bo ostatecznie możeby się one znalazły, ale dlatego, że nie ma dostatecznej liczby nauczycieli.

Otóż lwowskie Towarzystwo „Sokoł“ zastępuje ten brak, bo wykształca poważną liczbę nauczycieli, a co do fachowego prowadzenia nauki gimnastyki, to najlepsi lekarze hygieniści i znawcy gimnastyki przyznają, że jest to szkoła wzorowa, pierwszorzędna Z tego względu sądzę, że nad prośbą „Sokoła“ o subwencję na wykończenie budowy sali nie należałoby przejść do porządku dziennego. Sądzę, że tam gdzie instytucja prywatna zastępuje w znacznej części to, co czynią fundusze publiczne, — tam subwencja najzupełniej na swojem miejscu.

Pozwolę sobie jeszcze zwrócić uwagę Wysokiej Izby i na tę okoliczność, że stowarzyszenia gimnastyczne u nas zastępujące ten brak nauki gimnastyki zaczynają się powoli mnożyć, ale, żeby ich powstała liczba dostateczna, trzeba, ażeby ten lwowski „Sokoł“, który jest niejako macierzą, z którego wychodzą nauczyciele gimnastyki na cały kraj, ażeby wzrósł, wzmógł się i stanął o własnych siłach. Jeżeli lwowski „Sokoł“ będzie mógł rozwinąć się tak, jak do tego dąży, to powstanie z czasem większa liczba

takich towarzystw na prowincji, które zastępywać będą to, czego szkoła pod względem naki gimnastyki nie czyni.

Z tych więc powodów zasługuje „Sokoł" na uwzględnienie. Nie pamiętam, w jakiej kwocie żąda „Sokoł" subwencji, od siebie, wnoszę:

Wysoki Sejm raczy uchwalić: „poz. 63. u. Szkoła gimnastyczna „Sokoł", na dokończenie budowy jednorazowo 1000 zł."

Następnie zabrał głos sprawozdawca (czyta):

„W odpowiedzi szanownemu posłowi Romanowiczowi muszę oświadczyć, że komisja budżetowa uznała w swojem sprawozdaniu zasługi, jakie oddaje Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł" od lat już wielu naszemu krajowi na polu nauki gimnastyki. To się zaprzeczyć nie da; z drugiej jednak strony podnieść muszę, że właśnie Sejm uwzględniając te zasługi Towarzystwa już od r. 1869. tę szkołę subwencjonuje i to stosunkowo dość znacznymi datkami, bo po 1000 zł., 750 zł.

Co się tyczy pożyczek przez Towarzystwo zaciągniętych, to w r. 1882. przeznaczył Sejm na budowę sali gimnastycznej 3.000 zł.

Miałem przed sobą budżet Towarzystwa „Sokoł", z którego okazuje się, że właśnie w tym roku, w którym budowa sali gimnastycznej miała miejsce, dochody Towarzystwa przewyższają wydatki; i tak w r. 1883. wynosi nadwyżka dochodów 306 zł., zaś w roku 1884. kwotę 215 zł. — Nadwyżki te używane bywają na spłacenie owych procentów od pożyczek, które Towarzystwo zaciągnęło.

Przez wybudowanie sali gimnastycznej frekwencja uczniów wzrasta z każdym rokiem i nie ma wątpliwości, że Towarzystwo to, oczywiście nie od razu, ale z czasem, potrafi spłacić całą pożyczkę na budowę sali zaciągniętą.

Z tych powodów upraszam, aby Wysoka Izba, przychyliła się do wniosku komisji budżetowej i przeznaczając kwotę 750 zł. dla szkoły gimnastycznej we Lwowie, raczyła przejść nad petycją Wydziału Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" o udzielenie subwencji na wykończenie budowy gmachu na szkołę gimnastyczną do porządku dziennego".

Przy głosowaniu utrzymały się wnioski komisji t. j. uchwalono udzielić kwotę 750 zł., nad petycją, zaś o udzielenie zasiłku na budowę przejść do podrządku dziennego.

(P. Romanowiczowi za tak wymowne poparcie celów Towarzystwa składamy serdeczne podziękowanie).

Ks. Sapieże jako referentowi komisji budżetowej pragnęlibyśmy równie złożyć podziękowanie, musimy jednak z przykrością zrobić uwagę, że nierozpatrzył się dokładnie w sprawozdaniach przedłożonych, o czem świadczy błędne twierdzenie, jakoby Towarzystwo gimnastyczne kiedykolwiek miało nadwyżkę.

Z przedłożonych bowiem sprawozdań i zestawień rachunkowych Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" mógł szanowny poseł aż nadto przekonać się, że w zarządzie Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" prowadzone są, jak z natury rzeczy wypływa, dwa działy funduszów a mianowicie jeden dział obejmuje fundusze przeznaczone do utrzymywania szkoły gimnastycznej dla członków i uczniów Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" a dochody tego działu stanowią wkładki członków, opłaty uczniów, dalej subwencja Wys. Sejmu i prześwietnej Rady miejskiej; wydatkami zaś tego działu są opłata nauczycieli, sług, opału, światła i kosztów kancelaryjnych, wreszcie zakupno i naprawa niezbędnych przyborów gimnastycznych. Dział ten wykazywał z zamknięciem rachunkowem rocznem a względnie z zamknięciem ostatniego miesiąca r. 1883. nadwyżkę w kwocie 306 zł. a r. 1884. nadwyżkę w dochodach w kwocie 215 zł. Z cyfr wydatków miesięcznych wynikało jasno, że ani kwota 215 zł. ani też kwota 306 zł, ani nawet obie razem **nie są wystarczające do opędzenia wydatków utrzymywania szkoły gimnastycznej nawet przez jeden miesiąc** i muszą być dochodami z tego samego miesiąca uzupełniane, a są często miesiące w których nawet niedobory się okazują. To wszystko w drukowanych sprawozdaniach rocznych dokładnie i jasno cyframi wykazano. Zatem ani kwota 306 zł., ani kwota 215 zł. nie są to takie kwoty, któreby nazwać można zaoszczędzonym kapitałem, są to poprostu nadwyżki chwilowe, które w następnym miesiącu muszą być wkładkami i t. p. uzupełnione, aby można było opędzić niezbędne wydatki miesięczne utrzymywania szkoły gimnastycznej.

Kwot tych nie można zatem użyć do spłaty odsetek od pożyczek zaciągniętych na budowę sali, gdyż w tym wypadku szkoła gimnastyczna jedyna w naszym kraju, ustać by musiała a sala gimnastyczna byłaby wtedy zupełnie niepotrzebną.

Drugi dział funduszów stanowi fundusz budowy sali. Dochody tego działu stanowią dary galic. kasy oszczędności, Wysokiego Sejmu w r. 1882. w kwocie 3.000 zł. dalej prywatnych osób, dochody z festynów urządzanych na ten cel przez członków Towarzystwa gimn. „Sokoł" wreszcie szczupłe dochody z koncertów.

Towarzystwo z wielkiem wysileniem i ofiarnością swoich członków pracowało przez lat siedmnaście, zanim mogło przy nader wielkiej wytrwałości zebrać kilkanaście tysięcy złotych, zbierając takowe rzecby można centami i pomyśleć o wybudowaniu sali gimnastycznej, niestety pierwszej w naszym kraju. Obecnie nie mając funduszów do jej wykończenia zmuszone patrzeć się jak jej owoc tyloletniej pracy marnieje.

A przecież zaprzeczyć się nieda, jak ogólnie wiadomo, co nawet i sam szanowny paseł przyznał że Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł" od lat już wielu oddaje naszemu krajowi znakomite zasługi na polu nauki gimnastyki, o czem szanowny poseł sam się przekonał, pobierając przed laty naukę gimnastyki w szkole tegoż samego Towarzystwa.

Z przedłożonych zestawień budowy sali widać było, że Towarzystwo gimnastyczne „Sokoł" zaciągnęło dług w galic. kasie oszczędności w kwocie 27.000 zł., dalej, że zaciągnięto dług u swego szanownego Prezesa p. Jana Dobrzańskiego w kwocie zwyż 7.000 zł., dalej, że jest winno Towarzystwu gazowemu i innym przedsiębiorcom kwotę około 5.600 zł. Jest to zatem suma pokaźna, którą, aby można amortyzować potrzeba nader wielkiego i szybkiego wzrostu frekwencji członków i uczniów i daj Boże, aby Towarzystwo temu sprostać potrafiło; a o dokończeniu budowy sali nawet przy najkorzystniejszym wzroście Towarzystwa a nawet i po długim szeregu lat o własnych siłach, ani mowy być nie może.

Nie chcemy wdawać się w dalsze objaśnienia, gdyż cyfry dają dokładny pogląd na sprawę, a kończąc naszą odpowiedź, pozostawiamy szanownemu posłowi do łaskawego ocenienia czy roczna cyfra zł. 215, lub roczna cyfra zł. 306, — byłaby dostateczną do opłacenia rocznych procentów choćby tylko od dwudziestu siedmiu tysięcznego długu galic. kasy oszczędności.

Sprawy towarzystw gimnastycznych polskich.

„Sokoł" lwowski.

W dniu 12. Stycznia 1886 r. odbył Wydział Towarzystwa gimnastycznego „Sokoł" posiedzenie, na którem oprócz załatwienia bieżących spraw administracyjnych, uchwalono dla gimnastyki żeńskiej zakupno 20 lasek żelaznych i drewnianych, tudzież zarządzenie gar deroby żeńskiej w lokalu głównej szatni. Dalej przyjęto do wiadomości wniosek komitetu zabawowego co do urządzenia wieczorku z tańcami w dniu 13. Lutego r. b. w lokalnościach towarzystwa. — W końcu uchwalono celem utrzymywania większej łączności z filjami na prowincji zawiadamiać ich zarządy o walnych zgromadzeniach tudzież o zarządzanych przez Towarzystwo wieczorkach i innych uroczystościach.

Na członków zwyczajnych przyjęci:

1. Maślanka Marcin, inżynier.
2. Lubowicz Maksym, emerytowany dyrektor urzęd. pomocn. kraj. Dyrek. Skarbu.
3. Süsserman Maksymilian, kupiec.
4. Heinrich Rudolf, kupiec
5. Karchesi Adam, akademik.
6. Hupczyc Henryk Leopold, urzędn. Wydziału kraj.
7. Lachmund Jan, adjunkt podatkowy.
8. Tchórznicki Roman, praktyk. c. k. Namiestnictwa.
9. Friedrich Albin, akademik handlowy.
10. Lewicki Julian, słuchacz weterynarji.
11. Nowicki Wilhelm, nauczyciel.
12. Dr. Heppe Tadeusz, praktykant Dyrekcji skar.
13. Lubinger Jakób, technik.
14. Feiles Karol, słuchacz praw.
15. Camil Władysław, urzędnik gal. Towarzystwa kredytowego ziemskiego.

„Sokoł“ w Tarnopolu.

Po zagajeniu posiedzenia z dnia 6. Lutego b. r. przez Dr. Trzcinieckiego uchwalono zająć się urządzeniem wieczorka z tańcami na korzyść „Sokoła“.

Przystąpiło nowych członków do „Sokoła“; Dr. Lewicki, notarjusz, Pleszkiewicz, nauczyciel gimn. Drzymuchowski, urzędnik kasy oszczędności, Swiechło, nauczyciel seminarjum nauczycielskiego, Dr. Szydłowski, auskultant sądowy.

W miesiącu Styczniu uczęszczało na naukę gimnastyki 25ciu członków. Uczniów wpisało się na naukę gimn. 36, uczennic 8, na nadzwyczajną naukę 5ciu uczni.

Nauka odbywa się trzy razy jak najregularniej w przeznaczonych godzinach.

W strzelaniu brało udział 16tu członków.

Wpłaty miesięczne członków, uczni i uczennic w pływają regularnie do kasy towarzystwa, co ułatwia Wydziałowi sprawianie przyrządów gimnastycznych.

Towarzystwo nie ma długów ale jeszcze daje się czuć brak w niektórych przyrządach.

Lekcje nauczycielskie odbywają się co niedzieli i święta, gdzie dobrano kilku uczniów do pomocy. Wydział zamierza zaprosić kilku panów członków, aby ci także przystąpili do grona nauczycielskiego i mogli w przyszłości prowadzić oddziały osobne.

Dla biednych uczni chcących brać naukę gimnastyki w towarzystwie uchwalono dać im takową bezpłatnie, jednakowoż towarzystwo może żądać od tychże, aby ci się kształcili na przywódców czyli przewodników i byli pomocnymi nauczycielom w gimnastyce.

„Sokoł“ w Kołomyi d. 11. Lutego.

Od dnia pierwszego Walnego Zgromadzenia t. j. od 14. Października z. r. odbył Wydział Towarzystwa 5 posiedzeń. Prócz załatwienia bieżących spraw uchwalono na ostatniem posiedzeniu w dniu 12. Stycznia b. r. urządzić w dniu 20. b. m. bal w tutejszej sali kasyna resursy.

Do Komitetu balowego należą wszyscy członkowie Wydziału i kilkunastu członków Towarzystwa. Jak z jednej strony myślą przewodnią w urządzeniu balu jest przysporzenie funduszów Towarzystwa, z których część ma być odłożona, jako pierwsza podwalina pod budowę przyszłego gmachu, tak z drugiej strony głównym motywem jest zaznajomienie naszej publiczności z towarzystwem naszem. Jeżeli nie pierwszy, to drugi cel z pewnością osiągniemy. Prezesem Komitetu jest notarjusz Dębicki, sekretarzem i aranżerem L. Krobicki, prócz tych w imieniu Komitetu zaprasza członek Towarzystwa Stanisław Szczepanowski, mąż wielu zasług, zwłaszcza na polu przemysłu naftowego.

Do obecnej chwili liczy Towarzystwo 60 członków, z których niestety tylko kilkunastu uczęszcza na ćwiczenia.

Urywki hygieniczne.

Współudział nauczycieli w usiłowaniach hygienicznych. Dr. Ritz w wyczerpującej rozprawie zastanawia się nad kwestją zastosowania w szkołach zdobyczy hygienicznych a wykazując konieczną potrzebę szczerego zajęcia się hygieną, twierdzi, że tej potrzebie mogłoby się stać zadość, gdyby koła nauczycieli szczerzej sprawami hygienicznemi zająć się chciały. Żąda on, aby na wszechnicach wykładano hygienę szkół dla nauczycieli, aby na konferencjach oprócz pedagogicznych kwestyj były omawiane hygieniczne o ile one dotyczą szkół i aby uczniom udzielano elementarne wiadomości hygieny. Ten cel jednak może być dopięty, dodaje Dr. Schmidt, gdy od nauczyciela żądać będziemy znajomości hygieny, której wykład powinien być obowiązkowym dla kandydatów nauczycielskich jak obowiązkowym jest wykład sądowej medycyny dla prawników.

W jaki sposób należy chronić się od gruźlicy (tuberkułów). Stanowcze stwierdzenie pasorzyta jako przyczyny gruźlicy zmusiło badaczy do zastanowienia się nad środkami ochronnymi. Przedtem jednak trzeba było stanowczo odpowiedzieć, gdzie pasorzyt się znajduje, w jaki sposób do ustroju ludzkiego się dostaje i jakich warunków wymaga dla krzewienia się po za ustrojem zwierzęcym. Tymczasem stanowczej i wyczerpującej odpowiedzi na te pytania obecnie jeszcze dać nieumiemy, chociaż wiemy, że głównym jego siedliskiem jest organizm ludzki jakoteż zwierzęcy, że do ustroju albo przez wdechanie a więc drogą płuc lub z pokarmami t. j. drogą przewodu pokarmowego się dostaje. Czy pasorzyt może zakazić ranę i tą drogą cały ustrój zakazić, tego nie wiemy z pewnością, a nawet wątpliwą jest rzeczą czy się to dzieje; równie nie znamy warunków ułatwiających rozwój pasorzyta. Ponieważ głównem siedliskiem choroby jest ustrój ludzki i zwierzęcy, należałoby niszczyć ustroje zwierzęce zmarłe na gruźlicę przez spalenie a nie grzebanie, i niszczyćby należało te przedmioty, z którymi na gruźlicę chory się stykał, czemu tylko częściowo zadość uczynić może bardzo staranna desinfekcja. Ma się rozumieć, że stykanie się z gruźliczymi ludźmi, jest rzeczą niebezpieczną, unikać więc potrzeba nietylko obcowania z dotkniętymi gruźlicą, ale równie zetknięcia z przedmiotami, które w otoczeniu chorych się znajdowały i w pomieszkaniach, w których chorzy przebywali lub życie zakonczyli, powinno się przeprowadzić najsumienniejszą desinfekcję. A jak często dzieje się przeciwnie o tem wszyscy wiedzą z doświadczenia. Jeśli nieświadomi sprzedają rzeczy zakażone a ubodzy nieświadomi kupują, nieoglądając się na ich jakość pod względem hygienicznym, niemożemy nikomu brać za złe, niestety jednak często się dzieje inaczej i dla marnego grosza pozbywamy się przedmiotów zakażonych, zamilczamy o niebezpieczeństwie mieszkania mimo przekonania o szkodliwości. Ze stanowiska hygienicznego zupełnie usprawiedliwiony byłby zakaz zawierania małżeństw z gruźliczymi, który w zastosowaniu natrafiłby na wielkie trudności. Niezapominajmy jednak, że pasorzyt wywołuje wówczas chorobę, gdy dla rozwoju swego znajduje w ustroju ludzkim korzystne warunki, a jeśli organizm opór stawić może, przestaje pasorzyt być szkodliwym, dlatego powinniśmy się starać o odporność organizmu, którą uzyskujemy żyjąc wedle prawideł hygieny. Im czystszem powietrzem i dokładniej oddychamy, im lepszym i odpowiedniejszym jest pokarm spożywany, im więcej czynnością mięśni o dokładniejszą przemianę ustroju się staramy, tem mniej przyjazne warunki znajdzie pasorzyt dla swego rozwoju, a że te warunki od nas zawisłe, dlatego o nie przedewszystkiem dbać powinniśmy.

Wartość ekonomiczna zdrowia. James Paget ogłosił w dzienniku hygienicznym „Journale d'hygiène“ pracę, której zwięzłe streszczenie na baczną uwagę zasługujące, podajemy. Ideałem zdrowia jest silna konstytucja ciała, ona bowiem daje rękojmię długiego życia, dostarcza wielką sumę pracy i ją umożliwia, wreszcie ona obdarza potomstwo

zdrowiem. Im więcej posiada naród zdrowych osobników, tem większym i wydatniejszym będzie rezultat jego ogólnej pracy tak fizycznej jakoteż umysłowej, która tworzy kapitał narodowy. Stąd wynika, że wszelkie usiłowania hygieny polepszające zdrowie indiwidualne w państwie, bezpośrednio przyczyniają się do wzrostu bogactwa narodowego a środki, którymi ten cel osiągamy, są produktywne i rentują się. Aby mieć jasne pojęcie o korzyściach wynikających z publicznego zdrowia, nie można opierać się na statystyce śmiertelności, ale na statystyce chorobliwości. W tym celu podaje J. Paget liczbę dni chorób u robotników angielskich, opierając się na obliczeniach towarzystwa ubezpieczeń liczącego 3 do 400.000 członków, do którego ani pijacy ani schorzali, ułomni i idioci nie są przyjmowani, ale że tak powiemy średnio zdrowi i o swoje zdrowie dbający, a przenosząc ją na ogólną cyfrę robotników Anglii, przychodzi do wniosku, że średnio co roku robotnik tak męzki jakoteż żeński jest chory przez dni dziewięć. Uwzględniwszy $7^1/_2$ milionów robotników traci Anglia około 11 milionów roboczych tygodni, a przypuszczając, że zarobek tygodniowy wynosi jeden funt szterlinga, otrzymamy 11 milionów straty. Ile tracą przez choroby inne stany, trudno obliczyć, ale to pewna, że strata musi być jeszcze większa, bo i chorobliwość w innych stanach jest znaczniejsza. Natomiast statystyka śmiertelności niedaje dokładnej miary co do straty dni roboczych, co na przykładzie łatwo uwidocznić. Weźmy n. p. tyfus, na który w Anglii 4000 robotników umiera, a gdy średnia śmiertelność na tyfus wynosi 15% ogólna liczba chorych na tyfus a przy życiu utrzymanych wynosiłaby 23.000 osób. Biorąc 10 tygodni średnio trwania choroby, traci Anglia nie licząc utraty ze zmarłych 230.000 tygodni roboczych. Tymczasem statystyka stwierdza, że w ostatnich 20 latach zmniejszyła się śmiertelność na tyfus o 11.000, co jest nietylko zasługą doskonalszego leczenia, ale przedewszystkiem ulepszonych stosunków hygienicznych, dzięki którym nietylko liczba przypadków tyfusu musi się zmniejszać, ale równocześnie przebieg choroby bywa łagodniejszy. J. Paget wypowiada przekonanie, że z postępem i polepszeniem stosunków hygienicznych chorobliwość musi się jszcze zmniejszyć a liczba dni roboczych wzróść i przez to wzmóc się bogactwo narodowe. Humphrey oblicza, że zmniejszona ilość przypadków śmierci, gdy w tym samym stosunku pozostawać będzie jak w 1876—1880. wpłynie na długość życia, a mianowicie u mężczyzn o dwa lata a u kobiet o 3—4 lat. Powiększenie długości życia wynosiłaby w takim razie u mężczyzn o 5% w latach 20—60 życia, co znowu powiększyłoby działalność na polu sztuk, przemysłu i t. d. o 4 procent. Cyfry te świadczą o wielkiej korzyści pielęgnowania zdrowia.

KRONIKA.

Gimnastyka żeńska. Oczekiwania niezawiodły nas a liczba zgłaszających się panienek z każdym dniem wzrasta i mamy niepłonną nadzieję, że liczba uczennic będzie wkrótce imponującą. Ćwiczenia rozpoczęły się z dniem 3. Lutego i odbywają się trzy razy na tydzień w poniedziałki, środy i soboty od 3 - 4 po południu

Komisja dla nauczycieli gimnastyki w szkołach średnich i zakładach naukowych we Lwowie, uznała w latach 1882/3 - 1884/5. następujących kandydatów, jako nauczycieli: L. Weigla profesora gimnazjalnego w Kołomyi, K. Bobka zastępcę nauczyciela w gimnazjum w Krakowie, W. Tyblewicza, nauczyciela szkoły gimn. „Sokoła“ we Lwowie; K. Czerwińskiego, zastępcę nauczyciela w Stanisławowie, K. Homińskiego, nauczyciela szkoły gimn. „Sokoła“ w Krakowie, L. Maciulskiego, zastępcę nauczyciela gimnazjalnego w Stanisławowie, A. Gawalewicza, zastępcę nauczyciela gimnazjalnego w Jaśle, W. Ryglewskiego, nauczyciela w Tarnowie, F. Nowosielskiego, nauczyciela gimnazjalnego w Samborze, F Artza, nauczyciela w Tarnowie, R. Vetulaniego, nauczyciela gimn. w Sanoku, J. Gerusa, nauczyciela ludowego, F. Miazgę, nauczyciela szkoły realnej w Stanisławowie, B. Stojałowskiego, nauczyciela ludowego, St. Zaremby, zastępcę nauczyciela gimn. we Lwowie, K. Skwarczyńskiego, zastępcę nauczyciela szkoły realnej w Tarnopolu; wszystkich z językiem wykładowym polskim, natomiast J. Sternat i E. Heythuma, nauczycieli gimn. w Brodach i Ch. Issakiewicza, nauczyciela ludowego, z językiem wykładowym niemieckim.

Towarzystwo lekarskie krakowskie. Na posiedzeniu Towarzystwa z dnia 5. Lutego, wybrano na wniosek Dr. Gluzińskiego, komisję złożoną z prof. Korczyńskiego, Blumenstoka, Łazarskiego, Obalińskiego, Sciborowskiego, Jaworskiego i wnioskowawcy w celu obmyślenia środków zdążających do ograniczenia sprowadzania z Niemiec narzędzi, dzieł, leków, wód mineralnych i t. p. o ile to jest możebnem bez szkody dla chorych i dla nauki.

(Przegląd lek.).

Sokoł w Tarnowie. Ponieważ sprawa budowy własnej sali gimnastycznej jest dla Towarzystwa naszego nader żywotna, przeto ogłaszamy prawie co tydzień wkładki naszych członków i tak po dziś dzień centami zebraliśmy już 30 zł. 60 ct. Oby myśl odczuta w auli gimnastycznej znalazła także poparcie i w szerszych kołach grodu naszego. *I. P.* *(Kurjer Lwowski).*

Praktyczną nowość postanowiła wprowadzić brukselska Rada miejska w dziedzinie wychowania żeńskiego. We wszystkich szkołach gminnych nauka gotowania ma być nadal obowiązkową, i podzieloną zostanie na kurs praktyczny i teoretyczny, który to ostatni obejmować będzie także „sztukę czynienia zakupowań“ i naukę prowadzenia rachunków targowych i kuchennych. Gdyby tak u nas!...

(Kurjer Lwowski).

Niedobór zjazdu drezdeńskiego. Zamknięcie rachunków wykazało, że zjazd gimnastyków w Dreźnie pociągnął za sobą 12.000 marek niedoboru, który miasto Drezno pokrywa.

Szybki bieg jako zaleta mężów. Znany podróżnik afrykański Aureli Schulze mówił na posiedzeniu towarzystwa geograficznego w Berlinie o mieszkańcach puszczy Kalahazi i wykazał, że wielką zaletą u nich jest szybki bieg, a zaletę tę posiadają oni mimo złego pokarmu. Szybki bieg, wytrwałość w bieganiu i wydoskonalony węch ułatwiają im poszukiwanie zranionej zwierzyny. Zanim mieszkaniec pustyni Kalahazi posiędzie żonę, musi udowodnić, że zranioną antylopę zdoła dosięgnąć i pochwycić, co wymaga nie raz biegu sześciogodzinnego. Ojciec oddający córkę na małżonkę wymaga tego jako dowodu, że małżonek zdoła wyżywić swą połowicę. Przezorni i twardego serca ojcowie wymagają niekiedy ubicia i pochwycenia żyrafy, a mający chęć poślubienia kobiety musi spełnić powinność i na znak przyniść ucięty ogon zwierzęcia ubitego, które skrzętnie pokrywa gałęźmi dla ochrony przed drapieżnemi zwierzętami. Złożywszy przed narzeczoną dowód swej wytrwałości i wielkiej miłości, zgromadzeni w namiocie podążają na miejsce ukrycia zwierzyny, ją przygotowują do spożycia, poczem narzeczony bez wszelkich ceremonij zabiera swą ulubienicę do własnego namiotu. W razie jej choroby lub śmierci wolno mu zgłosić się po siostrę zmarłej.

Odpowiedzialny Redaktor Antoni Durski. I. Związkowa Drukarnia. Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKOŁ“.